

9TH AYURVEDA DAY CELEBRATIONS

29TH OCTOBER 2024



स्कूल में स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद



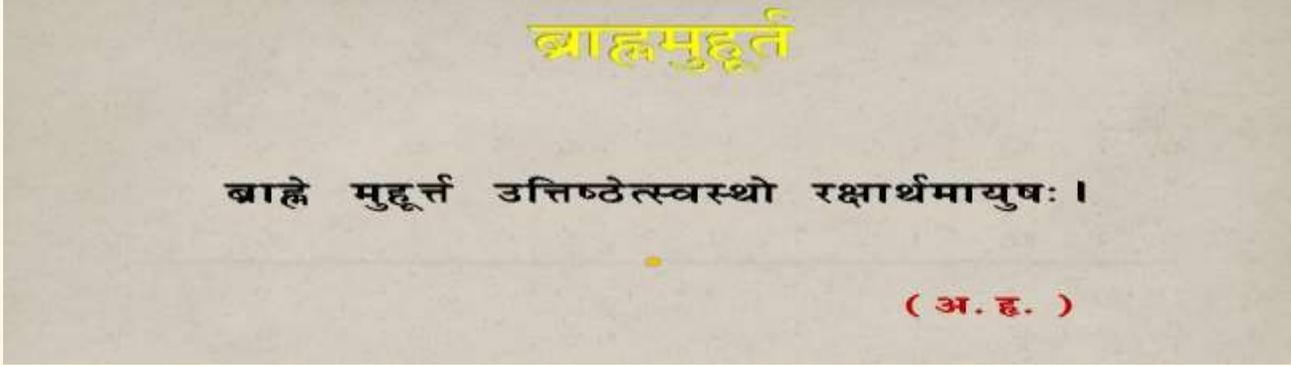
दिनचर्या

- **दिनचर्या:** दिन का अर्थ है दैनिक, और चर्या का अर्थ है स्वस्थ शरीर को बनाए रखने के लिए आवश्यक गतिविधि या दिनचर्या।
- दिनचर्या का पालन शरीर के सामान्य शारीरिक कार्यों को बनाए रखकर सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- यह व्यक्ति की **जैविक घड़ी** को नियमित करता है जिससे पाचन, अवशोषण और परिपाक की क्रिया सम्यक प्रकार से होती है तथा यह आत्म-सम्मान, अनुशासन, शांति, खुशी और दीर्घायु उत्पन्न करता है।

दिनचर्या के अंतर्गत करणीय

1. ब्रह्ममुहूर्त में जागरण
2. शौच विधि
3. दन्त-धावन
4. जिह्वा -निर्लेखन
5. नस्य
6. व्यायाम
7. अभ्यंग(मालिश)
8. गण्डूष (गरारा करना)
9. स्नान

1. ब्रह्ममुहूर्त



- दिनचर्या का पहला चरण।
- जो व्यक्ति लंबे, स्वस्थ जीवन की इच्छा रखता है, उसे ब्रह्म मुहूर्त के समय जागना चाहिए।
- ब्रह्म = ज्ञान। 'ब्रह्म मुहूर्त' ज्ञान प्राप्त करने का सबसे अच्छा समय है।

- अध्ययन, व्यायाम, ध्यान, पूजा या किसी अन्य धार्मिक अभ्यास के लिए ब्रह्म मुहूर्त आदर्श समय होता है।
- ब्रह्म मुहूर्त का तात्पर्य सूर्योदय से लगभग डेढ़ घंटा पहले से है।
- ब्रह्म मुहूर्त बहुत ही महत्वपूर्ण समय है जो हर दिन जैविक घड़ी को बदलता है और लय और पैटर्न को रीबूट और नियंत्रित करता है।
- इस समय उठने से शरीर सूर्य की लय के साथ तालमेल बिठा सकता है।

2. शौच विधि

- उचित समय पर शौच करने से मलाशय साफ होता है और पाचन शक्ति बढ़ती है।
- आप इस समय ऐसा करने के लिए स्वयं को प्रशिक्षित कर सकते हैं।
- यदि आपका पाचन सामान्य रूप से सुस्त है तो एक गिलास गुनगुना पानी पिएं।
- नेचुरल कॉल की उपेक्षा न करें।
- यदि आपको इच्छा न हो तो तनाव न लें।
- यदि आप सुबह या दिन के बाद तक इंतजार करते हैं तो आप विषाक्त पदार्थों और अपशिष्ट के संचय के कारण धीरे-धीरे खुद को विष दे रहे हैं, जिससे पुरानी बीमारियों के पैदा होने का अवसर पैदा होता है।

ANSWERING NATURE'S CALL !



3. दन्त धावन

- दांतों को उन टहनियों से साफ करना चाहिए जिनका स्वाद कड़वा, तीखा या कसैला हो।
- दांतों को ऊपर से नीचे की ओर और इसके विपरीत दिशा में साफ करना चाहिए।
- दांतों को साफ करने के बाद जीभ को साफ करना चाहिए।
- स्वास्थ्य को बनाए रखने और बीमारियों की रोकथाम के लिए मौखिक स्वच्छता आवश्यक है क्योंकि यह शरीर के उन छिद्रों में से एक है जो बाहरी वातावरण से संवाद करते हैं।



- दिन में दो बार: सुबह और सोने से पहले।
- आयुर्वेद के अनुसार, अर्क, वट, खदिर, करंज और अर्जुन जैसी जड़ी-बूटियों की टहनियों का उपयोग दांतों को ब्रश करने के लिए किया जा सकता है।
- दन्त धावन के लाभ
- मुँह को तरोताजा रखता है।
- मुँह से दुर्गंध दूर करता है।
- दांतों पर जमी परत को हटाता है।
- कफ को दूर करता है।
- खाने की इच्छा बढ़ाता है।
- खुशनुमा एहसास कराता है।

4. जिह्वा निर्लेखन

- दंत पवन (दांत साफ करने) के बाद मुलायम जिह्वा निर्लेखनी या मसाज के द्वारा जिह्वा निर्लेखन करना चाहिये।
- जीभ को साफ़ करने का काम सोने, चांदी या लोहे से बने चिकने, मुलायम किनारों वाले, 10 अंगुल लम्बे धातु की जिह्वा निर्लेखनी की सहायता से किया जाना चाहिए।
- नैदानिक साक्ष्य बताते हैं कि नियमित रूप से जिह्वा निर्लेखन करने से एनारोबिक बैक्टीरिया खत्म होते हैं और दुर्गन्ध भी दूर होती है।

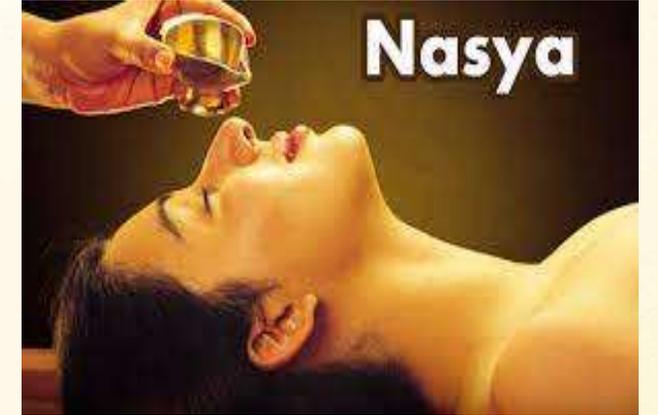


लाभः

- मुंह से खराब स्वाद को दूर करता है
- मुंह की दुर्गंध को दूर करता है
- जीभ की सूजन को कम करता है
- जीभ की कठोरता को दूर करता है
- स्वाद की भावना को बढ़ाता है
- यह मौखिक स्वच्छता बनाए रखने में मदद करता है

5. नस्य (नासा बिंदु)

- नस्य का अर्थ है नासा मार्ग के माध्यम से औषधीय तेल या घृत का प्रयोग
- "नासा" मस्तिष्क का प्रवेश द्वार है
- इसलिए नासा मार्ग से दी जाने वाली औषधि सिर एवं ऊर्ध्वजत्रुगत रोगों में प्रशस्त है।



- आयुर्वेद में नस्य के प्रभाव, औषध मात्रा एवं प्रयोग के आधार पर विभिन्न प्रकार बताए गये हैं।
- प्रतिदिन प्रयोग किये जाने वाले नस्य को "प्रतिमर्श नस्य " कहा जाता है जिसकी मात्रा दो बूँद होती है।
- इसे नाक में टपकाने की प्रक्रिया में कोई जटिलता नहीं होती।

नस्य के लिए क्या उपयोग करें?

- नारियल तेल या गोघृत का उपयोग दिनचर्या में नस्य के लिए किया जा सकता है।

नस्य के लाभ

- आंखें, नाक, कान स्वस्थ और अधिक शक्तिशाली बनते हैं
- बालों का झड़ना और सफ़ेद होना रोकता है
- बालों की वृद्धि को बढ़ाता है
- चेहरा अधिक चमकदार और अधिक अभिव्यंजक बनता है
- स्वर कोमल और स्थिर बनाता है
- ज्ञानेन्द्रियों को अधिक शक्तिशाली और स्पष्ट बनाता है

6. व्यायाम

- शारीरिक व्यायाम जो मन के लिए अनुकूल हो तथा शरीर की शक्ति और दृढ़ता को बढ़ाए, उसे आयुर्वेद में व्यायाम कहा जाता है।
- व्यायाम अर्ध शक्ति तक किया जाना चाहिए (जब वक्ष क्षेत्र से वायु मुंह तक पहुंचती है, तो आधी ऊर्जा का उपयोग होता है)



- स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने और बढ़ावा देने के लिए, व्यायाम को दिनचर्या के नियमों में से एक बताया गया है।
- उचित शारीरिक गतिविधि की दैनिक दिनचर्या न केवल शरीर को प्रभावित करती है, बल्कि मन, भावनाओं, इंद्रियों और आत्मा पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है।



व्यायाम के लाभ :

- शरीर में हल्कापन महसूस होना
- शक्ति बढ़ती है और शरीर के अंग मजबूत और दृढ़ बनते हैं
- धैर्य बढ़ता है और तनाव और दबाव को सहन करने की क्षमता बढ़ती है
- कार्य कुशलता बढ़ती है
- भूख बढ़ती है
- आलस्य दूर होता है
- कुपित दोषों को शांत करता है
- मोटापा कम करता है

7 . अभ्यंग (मालिश)

- तेल के साथ प्रतिदिन अभ्यंग करने से त्वचा में तेल अवशोषित होता है और अवधि के आधार पर सात धातुओं को पोषण मिलता है।
- चूंकि "वात" का स्थान त्वचा है, इसलिए अभ्यंग अतिरिक्त वात को शांत करता है।
- मौसम, दोष की प्रबलता और स्थिति के आधार पर तेल का चयन किया जाता है।
- अभ्यंग के लिए गुनगुने तेल का प्रयोग करें।
- यदि पूरे शरीर पर यह संभव न हो तो कम से कम सिर, कान और पैरों पर तो अवश्य ही करना चाहिए।

लाभ:

- उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में देरी करता है
- थकान से राहत देता है और शरीर को आराम देता है
- वात रोगों को ठीक करने में मदद करता है
- दृष्टि में सुधार करता है
- त्वचा की रंगत में सुधार करता है
- शरीर को पोषण देता है
- नींद में सुधार करता है
- शरीर को मजबूत बनाता है
- जीवन काल बढ़ाता है

8. कवल एवं गण्डूष

- किसी भी तरल पदार्थ, औषधीय तेल या काढ़े को मुंह में तब तक रखना जब तक कि उसे सभी दिशाओं में घुमाया जा सके, कवल कहलाता है।
- गण्डूष का अर्थ है मुंह को बिना धोए किसी विशेष तरल पदार्थ से भरना और उसे तब तक रोके रखना जब तक कि आंखों से पानी न आने लगे।



लाभ

- जबड़े को मजबूत बनाता है।
- आवाज की गुणवत्ता में सुधार करता है।
- चेहरे को पोषण देता है।
- स्वाद-बोध को बढ़ाता है।
- गले के सूखने, होठों के फटने और दांतों की सड़न को रोकता है।
- दांतों और मसूड़ों को मजबूत बनाता है।
- खट्टे स्वाद या कठोर खाद्य पदार्थों के प्रति दांतों की अतिसंवेदनशीलता को कम करता है।

10. स्नान

- शरीर के निचले भाग में उष्ण जल से स्नान लाभदायक है, लेकिन सिर पर गर्म पानी डालने से यह आंखों और बालों के लिए हानिकारक है।
- सर्दियों के मौसम में गर्म पानी और गर्मियों में ठंडे पानी का उपयोग करना चाहिए। स्नान से पहले अपने हाथ-पैर धो लें।
- स्नान के बाद तौलिए से पोंछ लें।
- स्नान के बाद हमेशा साफ कपड़े पहनें।
- खाना खाने के बाद न नहाएं।



दैनिक स्नान के लाभ

- भावनाओं, मन और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है
- रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है
- मन को शांत और तरोताजा करता है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है
- पाचन शक्ति को बढ़ाता है
- थकान, नींद, जलन, प्यास, खुजली और पसीने को दूर करता है

आहार (आहार व्यवस्था)

- संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।
- खाद्य पदार्थों का संयोजन, उनकी मात्रा, बनाने की विधि, उनका भावनात्मक प्रभाव, सहायक और अतिरिक्त सामग्री, जलवायु, रहने की जगह और भोजन करने का समय आयुर्वेदिक शास्त्रीय सिद्धांतों के अनुसार होना चाहिए।
- पौष्टिक, आसानी से पचने वाला और सात्विक आहार का ही सेवन करना चाहिए।
- अधिक भोजन, अनियमित आहार की आदत और पिछले भोजन के पूरी तरह पचने से पहले दोबारा खाने से बचना चाहिए।
- आहार में सभी छह रसों (स्वाद) का समावेश होना चाहिए।

भोजन के सेवन से संबंधित नियम

- गर्म भोजन लें: स्वादिष्ट, भूख बढ़ाता है
- चिकना भोजन लें: स्वादिष्ट, भूख बढ़ाता है
- उचित मात्रा में भोजन लें: दीर्घायु को बढ़ावा दें
- भोजन तभी लें जब पिछला भोजन पच जाए
- ऐसा भोजन लें जो वीर्य विरुद्ध न हो

- भोजन को बहुत जल्दी-जल्दी न लें
- भोजन को बहुत धीरे-धीरे न लें
- भोजन करते समय न तो बात करें और न ही हँसें
- भोजन को पूरी एकाग्रता के साथ लें, टीवी न देखें, संगीत न सुनें, इत्यादि।
- स्वयं का ध्यान रखें और अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचें।

क्या लें और क्या न लें?

- चावल, रोटी, मूंग दाल, सैंधव लवण, आमलकी, यव, दूध, घी, जंगल माष, शहद, अंतरिक्ष जल (शुद्ध जल) प्रतिदिन लें
- सूखा मांस, सूखी सब्जियाँ, कमल के कंद, कठोर और सख्त खाद्य कण, पचाने में मुश्किल भोजन से बचना चाहिए
- गोमांस और सूअर का मांस नहीं खाना चाहिए
- खाना खाने के तुरंत बाद कोई भी शारीरिक व्यायाम न करें

आचार रसायन (सद्वृत्त)

- रसायन वह तत्व है जो निश्चित रूप से मानव शरीर के ऊतकों को उचित पोषण प्रदान करता है, जिससे बुढ़ापे की रोकथाम, शारीरिक शक्ति और मानसिक क्षमताओं में सुधार और रोगों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- यह स्वस्थ और रोग मुक्त जीवन जीने के लिए आचरण की एक संहिता है।
- जो व्यक्ति इस तरह का आचरण अपनाता है, उसे रसायन चिकित्सा के सभी लाभ बिना किसी भौतिक रसायन उपचार किए ही मिल जाते हैं।

आचार रसायन में निम्नलिखित व्यवहार शामिल हैं:

- सत्यनिष्ठा (सत्य और निष्पक्ष बोलना)
- क्रोध से बचना
- शराब-व्यसन से दूर रहना
- अहिंसा
- अत्यधिक थकावट/अत्यधिक तनाव से बचना
- शांति
- सुखद भाषण

- धैर्य
- दान
- देवताओं, शिक्षकों और वृद्ध लोगों की पूजा-अर्चना में शामिल होना
- क्रूरता का अभाव
- करुणा/दया
- उचित जागरण और शयन
- दूध और घी का नियमित सेवन (स्वास्थ्यवर्धक भोजन)
- अहंकार का त्याग
- अच्छा आचरण

हिंसास्तेयम् अन्यथाकामम् पैशुन्यम् परुषानृते।
संभिन्नालाप व्यापादं अभिध्यां दृग्विपर्ययः।

निम्नलिखित 10 व्यवहारों का अभ्यास करने से बचें:

- हिंसा
- चोरी
- व्यभिचार
- अपयश
- अशिष्टता
- झूठ
- विभाजन
- विनाशकारीपन
- ईर्ष्या
- अवैज्ञानिक रवैया

शारीरिक सद्वृत्त (शारीरिक आचार संहिता)

- सिर, नाक और कान पर तेल मालिश की उचित दिनचर्या का पालन करें।
- शरीर के मलमूत्र प्रणाली को उचित रूप से साफ करें।
- हर पखवाड़े बाल, शेविंग और नाखून काटें।
- मौसम के अनुसार दिन में एक या दो बार स्नान करें।
- अपनी नाक, दांत या कान में उंगली न डालें।

- सार्वजनिक स्थानों पर जोर से हंसने से बचना चाहिए।
- छींकते या खांसते समय अपने मुंह को हाथों या किसी कपड़े से ढकें।
- हमेशा साफ कपड़े पहनें।
- खाना आराम से और एकाग्रता से खाना चाहिए, खाना खाते समय जोर से हंसना या बात नहीं करनी चाहिए।
- नहाने से पहले या फटे कपड़े पहनकर खाना नहीं खाना चाहिए।
- रात के समय दही खाना वर्जित है।
- स्वाभाविक दबाव में कोई भी काम न करें।

कथन

- यह प्रस्तुति केवल सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। यहाँ दी गई सलाह और अभ्यास आदि केवल सामान्य अर्थों में सांकेतिक हैं, इनका विशिष्ट उपयोग व्यक्तिगत संविधान, रोग, आयु आदि के अनुसार आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श के बाद किया जाना चाहिए। अपने आहार या जीवनशैली में महत्वपूर्ण बदलाव करने से पहले, व्यक्तिगत अनुशंसाओं के लिए हमेशा किसी योग्य प्रमाणित आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लें।



सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India

धन्यवाद



<https://ayurvedaday.in/>

EDITOR IN CHIEF

- Dr. Kousthubha Upadhyaya, Advisor (Ayurveda), Ministry of Ayush, Govt. of India

ASSOCIATE EDITORS

- Dr. Santosh Kumar Bhatted, Professor, AIIA, New Delhi
- Dr. Umesh Tagade, Senior consultant, AIIA, New Delhi
- Dr. Mahapatra Arun Kumar, Associate Professor, AIIA, New Delhi

AUTHORS

- Dr. Prashant Gupta, Assistant Professor, AIIA, New Delhi
- Dr. Bhargav Bhide, Assistant Professor, AIIA, Goa
- Dr. Ankur, Assistant Professor, AIIA, New Delhi
- Dr. Rahul Ghuse, Assistant Professor, Goa

ACKNOWLEDGMENT

- Prof. Tanuja Manoj Nesari, Director, AIIA, New Delhi
- Dr. Galib, Additional Professor, AIIA, New Delhi
- Dr. Vitthal Huddar, Additional Professor, AIIA, New Delhi
- Dr. Pramod Yadav, Associate Professor, AIIA, New Delhi
- Dr. Ramesh, Associate Professor, AIIA, New Delhi